

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 411 «Гармония»
с углубленным изучением английского языка Петродворцового района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 411 «Гармония»
Петродворцового района Санкт-Петербурга
Протокол от «27» августа 2026г. № 01

Утверждена
Приказом от «27» августа 2026г. № 170
Директор ГБОУ школы № 411 «Гармония»
Петродворцового района Санкт-Петербурга
И.В. Носаева



Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 411
"ГАРМОНИЯ" С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО
ЯЗЫКА ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
DN: Etyu, O=Образование, OU=С.Петербург, CN=И.В. Носаева
ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6,
строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Федеральное
казначейство
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 6 Октябрь 2026 г. 13:37:56

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа
«Настольный теннис»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11 – 17 лет
Срок освоения программы: 2 года
Объем часов: 288 часов

Разработал программу:
Богомолова Юлия Викторовна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» составлена на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования детей. В программе использованы методические разработки из опыта работы педагогов дополнительного образования и учителей физического воспитания общеобразовательных школ.

Настоящая программа проектировалась в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федерального Закона от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно -эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования»);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Устава Государственного бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 411«Гармония» Петродворцового района Санкт-Петербурга (далее Образовательное учреждение);
- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 411«Гармония» Петродворцового района Санкт-Петербурга.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: общекультурный

Актуальность программы:

Программа направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся.

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Настольный теннис наиболее доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков.

Программа предоставляет возможность детям заниматься настольным теннисом, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Занятия настольным теннисом позволят воспитанникам развить такие качества как быстрота, выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.

Адресат программы: В секцию могут записаться все желающие с 11 до 17 лет.

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная

Цель:

- укрепление физического здоровья обучающихся, развитие интереса к данному виду спорта, становление личности воспитанников, посредством приобщения их к занятиям настольным теннисом.

Задачи:

1.Развивающие

- развить физических качеств;
- укрепить физическое и соматическое здоровье;
- формировать потребность в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни.

2.Обучающие

- обучить базовой технике игры в настольный теннис и правилам игры;
- познакомить с историей развития настольного тенниса в России;
- обучить бережному обращению с инвентарём и оборудованием;
- обучить навыкам самостоятельно принимать правильные решения в разных ситуациях.

3.Воспитательные

- воспитывать смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных обучающихся;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу и к окружающим;
- воспитывать чувства любви к Родине.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп

Учащиеся, поступающие в объединение, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. Принимаются все желающие. В начале обучения (сентябрь) проводится родительское собрание, где до родителей доводится образовательная программа и требования к обучающимся по ее реализации.

Условия набора:

Для посещения занятий в объединении необходимо выполнение следующих условий:

Во-первых, желание самого обучающегося заниматься настольным теннисом;

Во-вторых, разрешение родителей на занятия в секции настольного тенниса (заполняется заявление установленной формы);

В-третьих, обучающиеся должны получить разрешение врача заниматься в секции (предоставляется справка от врача).

Таблица 1

Наименование этапа	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во учащихся в группе	Кол-во раз в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Спортивно-оздоровительный	1	11 -16	15	4	4	144
Этап начальной подготовки	2	12 - 17	12	4	4	144

Кадровое и материально-техническое обеспечение

Кадровое обеспечение предполагает наличие квалифицированного педагога, имеющего педагогическое образование

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал для занятий физическими упражнениями с набором оборудования:

- гимнастические скакалки - 15 штук
- гантели - 10 штук
- теннисные ракетки - 15 штук
- теннисные мячи - 20 штук
- теннисная сетка - 4 штуки
- теннисный стол - 3 штуки

Особенности организации образовательного процесса. Сроки реализации и режим занятий

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 2 года

- первый год обучения –144 часов (4 занятия в неделю по 1 часу);
- второй год обучения – 144 часов (4 занятия в неделю по 1 часу).

Наполняемость групп:

1 год обучения - 15 человек, 2 год обучения – 12 человек.

Программа обучения предполагает два этапа:

1.СО - 1 спортивно-оздоровительный этап 1-й год обучения

2. Этап начальной подготовки 2-й год обучения

На протяжении периода обучения в объединении дополнительного образования воспитанники проходят возрастные этапы, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность подготовки воспитанников от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами.

1. Спортивно-оздоровительный этап

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям настольным теннисом.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

2. Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольного тенниса.
2. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
3. Повышение общей физической подготовленности.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- индивидуально-групповая;
- групповая;
- по подгруппам (работа у сетки со спаринг-партнером);
- индивидуальные (в качестве спарринг-партнера выступает тренер).

Формы проведения занятий:

- соревнование;
- лекция;
- игра;
- просмотр видеоматериалов;

- товарищеские встречи;
- сдачи контрольных нормативов;
- контрольное тестирование;
- физические упражнения.

Методы обучения:

По способу организации занятия:

- словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);
- наглядные (просмотр видеоматериалов);
- практические (выполнение заданий, викторины, конкурсы, олимпиады)
- фронтальный, круговой;
- метод целостного упражнения;
- метод подводящих упражнений

По уровню деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные;
- репродуктивные;
- целостного обучения.

Структура занятия предполагает 3 части:

Подготовительной (или разминка), основной и заключительной.

В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используются общеразвивающие упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения кистей рук – сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать и лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

В основной части занятия решаются задачи конкретного учебного занятия: обучения элементам технических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;
- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом методом наблюдения;
- **промежуточный контроль** проводится один раз в полугодие методом определения уровня и объема освоенных навыков;
- **итоговая аттестация** проводится в конце каждого учебного года, методом тестирования по общей физической подготовке, позволяющим определить уровень освоенных навыков, а также методом устного опроса на владение теоретическими знаниями.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Теоретическая подготовка: опрос.
- Общефизическая подготовка: тестирование.
- Освоение предметных умений и навыков: тестирование, наблюдения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, районные и городские соревнования, товарищеские встречи.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты.

Занятия настольным теннисом позволят воспитанникам развить такие качества как быстрота, выносливость, сила; способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях.

Занятия будут способствовать проявлению дисциплинированности, трудолюбию и упорству в достижении поставленных целей; проявлению уважительного отношения к окружающим; воспитанию моральных качеств, чувства коллективизма.

Воспитанники получают опыт взаимодействия со сверстниками в достижении общих целей.

Предметные результаты.

В процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» воспитанники узнают историю развития настольного тенниса в России; познакомятся с правилами бережного обращения с инвентарём и оборудованием; узнают и научатся соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий; овладеют навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе; научатся применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты.

Получат возможность планировать и организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

1 год обучения

В процессе обучения каждый занимающийся должен знать:

- правила безопасности на занятиях;
- основы личной гигиены, средства физической подготовки необходимые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
- технику выполнения ударов;
- основные правила игры в настольный теннис;
- сведения о самоконтроле, теоретические основы выполнения технических элементов тенниса, формы и методы физкультурно-спортивной (двигательной) деятельности.

В процессе обучения каждый занимающийся должен уметь:

- владеть техникой перемещений;
- владеть техникой ударов;
- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях, социальных мероприятиях и в организации своего собственного досуга.

2 год обучения

В процессе обучения каждый занимающийся должен знать:

- причины травматизма и правила безопасности на занятиях;
- углубленно изучать тактические комбинации;
- сведения о самоконтроле

В процессе обучения каждый занимающийся должен уметь:

- выполнять специальные упражнения для совершенствования техники и тактики игры в нападении и защите;
- выполнять технические приемы и тактические действия в ходе игры (повышение точности ударов и контрударов слева и справа. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций)
- применять полученные знания и навыки на практике.

Учебный план

1 год обучения

Спортивно-оздоровительный этап

Задачи этапа:

- обучение правилам игры, основам техники;
- развитие специальной физической подготовки;
- совершенствование психологических показателей;
- повышение уровня дисциплины и культуры поведения на занятиях.

Таблица 2

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Форма контроля
---	-----------------------	--------------	----------------

п/п		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Опрос
2.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос
3.	Физическая подготовка	30	2	28	Тестирование
4.	Основы техники и тактики игры	62	10	52	Тестирование, наблюдение
5.	Методика обучения	30	5	25	Опрос, наблюдение
6.	Судейство соревнований	6	2	4	Опрос, наблюдение
7.	Участие в соревнованиях	8	-	8	Участие в матчевых встречах
8.	Итоговое занятие	1	1	-	Опрос
9.	ИТОГО	144	27	117	

Учебный план
2 года обучения

Этап начальной подготовки

Задачи этапа:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом.
- утверждение здорового образа жизни.
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

Таблица 3

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Опрос
2.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос
3.	Физическая подготовка	24	2	22	Тестирование
4.	Основы техники и тактики игры	64	10	54	Тестирование, наблюдение
5.	Методика обучения	36	10	26	Опрос, наблюдение

6.	Судейство соревнований	4	1	3	Опрос, наблюдение
7.	Участие в соревнованиях	8	-	8	Участие в матчевых встречах
8.	Итоговое занятие	1	1	-	Опрос
9.	Итого:	144	31	113	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09	25.05	36	144	4 занятия в неделю по 1 часу
2	01.09	25.05	36	144	4 занятия в неделю по 1 часу

Содержание программы

1 год обучения

1.Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Правила безопасности на занятиях и профилактика травматизма.

Оборудование и инвентарь.

Краткий обзор развития настольного тенниса в России.

Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

2.Теоретическая подготовка

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Понятие правильной осанки и профилактика её нарушений.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Гигиена и режим дня воспитанников. Значение режима дня обучающихся, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, основы личной гигиены.

3.Физическая подготовка

Теория: Техника перемещений, выполнения ударов.

Практика: Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости : имитация ударов слева и справа, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме “треугольник” на количество повторений за 30 с, прыжки

боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме “восьмерка”.

4. Основы техники и тактики игры

Теория: Изучение приемов игры.

Практика: Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов “восьмеркой” (по прямой и по диагонали). Удар справа “топ-спин” против “подрезки”, то же против длинной подачи “подрезкой”. Парные . игры с применением изученных атакующих ударов. Защита “свечкой” С верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: “подрезкой” мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач: “накат”, “подрезка”, “подставка” и “топ-спин”. Удары: слева против “подставок” и контрударов с различными вращениями мяча, справа против “подставок”, “подрезок” и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения сочетания с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Игры (на счет - двумя мячами).

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

5. Методика обучения

Теория: Последовательность обучения техническим приемам : держание ракетки, удары, подачи.

Практика:

Базовая техника

1. Хватка ракетки.

Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом.

Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами,

изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

3. Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером),

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика.

Игра на столе с тренером по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами; - игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей; - групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

6. Судейство соревнований

Теория. Основные правила соревнования по настольному теннису.

7. Участие в соревнованиях

Практика:

Внутригрупповые игры, товарищеские встречи.

8. Итоговое занятие

Результаты итоговой аттестации воспитанников. Награждение воспитанников. Постановка цели и задач на следующий год.

2-ой год обучения

1.Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Развитие настольного тенниса в России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Уровень игры российских и зарубежных спортсменов.

2.Теоретическая подготовка

Теория: Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощи занимающимся.

3.Физическая подготовка

Теория:

Техника выполнения упражнений, способствующих развитию быстроты, ловкости, координации движения.

Практические занятия.

Совершенствование приобретенных на занятиях умений и навыков. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Практические занятия. Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.

4.Основы техники и тактики игры

Теория: Совершенствование подач различной длины, направлений. Подача “двойника”, прием сложных подач атакующими ударами, “подставкой”, “подрезкой”. Организация этих атак посредством сложной подачи.

Практические занятия. Выполнение серийных ударов: удары “откатка” справа (слева) по диагонали и по прямой; удары “накат” справа (слева) по диагонали и по прямой, сочетание ударов “накат” справа и слева в левый угол стола, подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами “топ-спин” и “накат”.

Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу.

Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами “топ-спин”. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью рук. Совершенствование ударов по “свече”, “подрезкой” против “подставок” и “подрезок. Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов. Удары слева в броске по укороченному мячу. Отражение ударов “топ-спин”, “подставкой” и “подрезкой” и ударов справа и слева. Парные игры с различными партнерами и противниками.

5. Методика обучения

Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки.

6.Судейство соревнований

Теория: Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

7.Участие в соревнованиях

Практические занятия. Внутригрупповые игры, районные соревнования.

8.Итоговое занятие

Результаты итоговой аттестации воспитанников. Награждение воспитанников. Постановка цели и задач на следующий год.

Оценочные и методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос воспитанников
2	Теоретическая подготовка	Групповая, подгрупповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос воспитанников
3	Физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки	Тестирование
4	Основы техники и тактики игры	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, метод подводящих упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, видеоматериалы. Ракетки ,мячи на каждого обучающего	тестирование, наблюдение

5	Методика обучения	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, метод целостного упражнения, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, видеоматериалы	Опрос, наблюдение
6	Судейство соревнований	Индивидуальная, групповая	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия	Специальная литература, справочные материалы	Опрос, наблюдение
7	Участие в соревнованиях	В парах	Практические занятия	Дидактические карточки, видеозаписи	Участие в матчевых встречах
8	Итоговое занятие	Групповая	Словесный метод.	Видеозаписи	Опрос

Дидактические материалы к программе «Настольный теннис»

№ п/п	Раздел программы	Дидактические материалы
1.	Техника безопасности	1.Электронное учебное издание. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2.Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.) для педагогов и обучающихся
2.	Теоретическая подготовка	1.Видеоматериалы.Уроки игры в настольный теннис. Table Tennis Coaching (схемы) 2012.
3.	Физическая подготовка	1. Видеоматериалы Физическая подготовка игроков в настольный теннис. Упражнения на развитие скорости, выносливости, координации и гибкости. Упражнения для развития силы мышц рук, ног. 2. Настольный теннис. Основные упражнения для

		тренировок в настольном теннисе. Уроки игры в настольный теннис. Table Tennis Coaching 2012.
4.	Техническая подготовка	1.Видеофильм. Уроки игры в настольный теннис. Table Tennis Coaching(задания). 2012 2.Видеоматериал Best Table Tennis Shots of 2011 (Невероятные мячи)
5.	Методика обучения	1.Видеофильм. Уроки игры в настольный теннис. Table Tennis Coaching. 2012
6.	Соревновательная подготовка	1.Видеофильм. Уроки игры в настольный теннис. Table Tennis Coaching. 2012

Приложение 1

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

В учебном процессе для оценки выполняемой работы и состояния учащегося под ее воздействием применяется предварительный, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Результат образовательной деятельности детей раскрывается через показатели, характеризующие уровень развития физической подготовленности, степень сформированности умений в освоении элементов тенниса, уровень приобретенных теоретических знаний.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

Предварительный контроль проводится в начале учебного года в форме тестирования по физической подготовке.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Текущий контроль проводится непосредственно на учебном занятии за выполняемой работой (наблюдения). Оценивается уровень, объем освоенного теоретического материала в форме опроса, беседы в течение учебного года.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года.

Контроль осваиваемых элементов техники тенниса

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме тестирования по общей физической подготовке, тестирования уровня освоенных навыков и письменного опроса приобретенных теоретических знаний.

В ходе аттестации выявляется:

1. Уровень общей физической подготовки т.к. это является показателем оздоровления и физического развития, учащихся через сравнительный анализ результатов тестирования учащихся в начале и в конце учебного года.
2. Уровень знаний по теоретической подготовке (устный опрос) как показатель приобретенных знаний по избранному виду спорта, приобретенных представлений о здоровом образе жизни
3. Уровень технической подготовленности как показатель готовности умений, навыков.

Приложение 2

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно учебная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащегося во время учебных занятий. Успешность воспитания детей во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи учебной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил занятий, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на учебных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с обучающимися все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области избранного вида спорта, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования..

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение детей - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

При решении задач по сплочению группы обучающихся и воспитанию чувства коллективизма, целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств

является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств обучающихся.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

Основные воспитательные мероприятия:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- тематические беседы;
- субботники;
- оформление стендов и газет.

Приложение 3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

(для всех возрастных групп)

Упражнения для воспитания силовых способностей

На этих этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

С набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

С гантелями (вес до 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;

- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот

Упражнения для воспитания скоростных и силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- на скамейку со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- с обручем;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.

Метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполним броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п. Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте = 10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 10, 20, 30, 60 м;
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку - со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для воспитания гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу,верху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный;

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки. Варианты упражнений для круга.

Вариант № 1

- 1.Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
- 2.Прыжки «кенгуру».
- 3.Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
- 4.Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище
- 5.Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
- 6.Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
- 7.Отжимания от пола.
- 8.Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
- 9.Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

1. Упор присев-упор лежа-упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Выпрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
2. Бег лицом вперед с возвращением обратно спиной вперед
3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10 м.
5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
6. Прыжки в полуприседе.
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.
8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

В занятиях с детьми нельзя применять только обще-подготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты. Приведенные ниже подвижные игры способствуют совершенствованию всех физических качеств с преимущественной направленностью на какое-либо из них.

Игры, преимущественно направленные на воспитание силовых способностей

Перетягивание соперника

Три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой чертятся на площадке. К центральной линии с разных сторон подходят два участника, берутся за руки. По команде каждый старается перетащить своего соперника за линию, находящуюся за его спиной. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать. Время перетягивания можно ограничивать.

Единоборство

Встать друг против друга, расставив ноги на ширину плеч. Протянуть правые руки друг к другу, соединив их от локтя до ладони. По команде стараться правой рукой отвести руку соперника в сторону с тем, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку.

То же самое выполнить левыми руками.

Игры, преимущественно направленные на воспитание скоростных способностей

Разведка

Начертить круг диаметром 2 м. В центр круга положить волейбольный мяч.

Все игроки делятся на две команды - «разведчиков» и «часовых». Ребята из команды «разведчиков» должны постараться вынести мяч за круг, из команды «часовых» - не дать вынести мяч, осалив «разведчика», пока тот не вышел с мячом за круг.

К мячу вызывают одновременно по игроку из каждой команды. «Разведчик», отвлекая «часового» выполнением различных движений (приседания, прыжки, повороты, махи ногами или руками и др.), которые «часовой» обязан повторять, должен схватить мяч и вынести его за пределы круга. «Часовой» должен успеть осалить «разведчика», пока тот еще находится в круге.

Эстафеты

Занимающиеся делятся на 2-3 команды, минимум по два человека в каждой. Команды выстраиваются за задней линией.

1. Первые номера по сигналу бегут до линии подачи, касаются ее и лицом вперед на максимальной скорости возвращаются назад. Как только игрок пересекает заднюю линию, стартует следующий член команды.

2. Первые номера бегут до сетки лицом вперед, касаются ее рукой и возвращаются назад спиной вперед, бег начинают следующие номера.

3. Первые номера бегут до сетки из положения сидя (можно придумать любое исходное положение), касаются ее и возвращаются назад прыжками на левой ноге (в следующий раз: на правой ноге, приставными шагами правым боком, приставными шагами левым боком и т.д.), бег из того же исходного положения начинают следующие номера.

Игры, преимущественно направленные на воспитание координационных способностей

Кто вперед

В игре могут принимать участие две и более команд. На расстоянии 4 м от старта положены маты. На расстоянии 10 м от матов положены скакалки. Команды выстраиваются на старте. По сигналу первые номера прыжками (могут быть любые варианты: на двух ногах, на одной, в полуприседе, в полном приседе и др.) достигают матов, делают кувырок (вперед, боком и др.), приставными шагами добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков, кладут скакалки на место и возвращаются бегом к линии старта.

Борьба за мяч

В игре участвуют две команды по 3-5 человек в каждой. Игра может проводиться на ½ теннисной площадки, включая забеги. По своему характеру напоминает баскетбол, но без бросков мяча в корзину.

Задача игроков - как можно дольше удержать мяч в своей команде, используя ведение мяча, передачу его партнеру, перехваты, обманные действия и др. Выигрывает команда, игроки которой дольше владели мячом.

Сохранить равновесие

Расставив ноги на ширине плеч, встать друг против друга на таком расстоянии, чтобы, вытянув руки вперед, можно было прижать ладони к ладоням. Отвести руки немного к себе. По команде нужно сильно толкнуть противника в ладони, заставив его сойти с места. Когда соперник выполняет удар, можно быстро привести руки к себе. Только ловкий противник сумеет в такой момент сохранить равновесие.

Исход борьбы решается в трех попытках.

Заколдованный круг

Начертить на земле круг диаметром 1 м. Провести линию от центра к окружности. Встать в центре круга, линия между ног. Подпрыгнуть вверх и повернуться в воздухе на 360° так,

чтобы приземлившись оказаться в первоначальном положении, ни одной ногой не выходит из круга. Повороты выполнять как в левую, так и в правую стороны Диаметр круга можно уменьшать.

Игры, преимущественно направленные на воспитание выносливости

Эстафета

Участники разбиваются на команды и располагаются за стартовой линией друг за другом. Перед каждой командой в 12-15 м устанавливается булава или набивной мяч. По сигналу первые номера должны обежать булаву и как можно быстрее вернуться назад. Как только первый номер пересекает стартовую черту, бег начинает второй номер команды и т.д.

Варианты:

- а) участник команды бежит с теннисным мячом в руках и передает его, возвращаясь, следующему участнику;
- б) участник преодолевает расстояние прыжками на двух ногах или на одной - вперед, на другой - возвращаясь;
- в) до булавы участник бежит, возвращается, передвигаясь спиной вперед прыжками «лягушкой» (с ног на руки, ноги подтянуть и т.д.).

Эстафетный бег следует повторить 3-4 раза. Повторять можно один и тот же вариант, а можно их разнообразить. Это будет зависеть от индивидуальных особенностей занимающихся. Выигрывает команда, участники которой первыми закончат бег.

Приложение 4

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Выполнить комплекс утренней гимнастики (№№ 1, 2, 3, 4)
2. Выполнить комплекс физических упражнений на гибкость, силу, ловкость, с предметом (№№.1,2,3,4).
3. Найти или придумать упражнения со скакалкой.
4. Выучить судейскую терминологию.
5. Выполнить комплекс на осанку(№№1, 2, 3,4).
6. Придумать свою игру.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Выполнить комплекс утренней гимнастики (№№ 1, 2, 3, 4).
2. Выполнить комплекс на осанку(№№1, 2, 3,4).
3. Выполнить комплекс физических упражнений на гибкость, силу, ловкость, с предметом (№№.1,2,3,4).
4. Придумать игру с различными спортивными предметами.

Приложение 5

ТАБЛИЦЫ и МЕТОДИКИ

Таблица

Сенситивные периоды развития физических качеств

(по В.П. Филину, А.А. Гужаловскому, В.М. Волкову, В.И. Ляху, Н.Г. Некрасову)

Физические качества	Возрастные периоды
---------------------	--------------------

	Мальчики	девочки
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7- 13 лет
Максимальная частота движений	4-6 , 7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые	14-15 лет	9- 12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13,14-15	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13 лет	7-14 лет
Выносливость скоростная (гликолитический механизм энергообеспечения)	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 12-14 лет	с 7 до 12-14 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-1 5 лет
Способность к динамическому равновесию	15 лет	17 лет
Способность к ритму	7-13 лет	7-11 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11,14-15 лет

Программа тестирования физической подготовленности и методика проведения тестовых упражнений

БЕГ 30, 60 м; и.п. лицом вперед

Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки 30(60) метров, ограниченные параллельными линиями; ширина дорожки 1,25 метра, количество не менее 2-х, ширина стартовой линии (50 мм) входит в размер дистанции, а ширина финишной линии не входит.

Описание теста. По команде «На старт» обучающийся занимает удобное для него положение у стартовой линии, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. По команде «Внимание» участник должен принять удобное положение для бега и прекратить движение. По команде «Марш!» участник бежит 30(60) метров с предельно высокой скоростью, не снижая темп бега перед финишем. Окончание фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

Результат. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется педагогом по секундомеру с точностью до десятой доли секунды.

Общие указания и замечания. Перед стартом необходимо объяснить обучающимся, как будет подаваться сигнал к началу забега. В тесте разрешается выполнять по 2 попытки. В протокол заносится лучший результат. Дорожка должна быть ровной, не скользкой, в хорошем состоянии.

БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ; и.п. лицом вперед

Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки с цифровыми обозначениями.

Описание теста. Бег проводится на длинной дистанции по дорожке в направлении против часовой стрелки с общего старта. По команде «На старт» участники (10-20 чел) занимают удобное положение у стартовой линии. На старте участники не должны мешать друг другу. Команда «Внимание» не подается. По команде «Марш!» участники бегут по дорожке, не мешая друг другу. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

Результат. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется педагогом по секундомеру.

Общие указания и замечания. Перед стартом необходимо объяснить обучающимся, как будет подаваться сигнал к началу забега и правила бега на такой дистанции, а именно: обходить в беге соперника только справа от него, с левой же стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пройти мимо, не коснувшись его. Участник, оббегающий бегущего впереди, не должен толкать его, а последний - задерживать обгоняющего. Дорожка должна быть ровной, не скользкой, в хорошем состоянии.

ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Оборудование. Стандартная гимнастическая перекладина: гриф 28 мм, высота в зависимости от роста участников.

Описание теста. Подтягивание выполняется из исходного положения (и.п.) - вис хватом сверху с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, ноги вместе. Упражнение начинается с разрешения педагога по команде «Можно». При подтягивании участник должен из и.п. подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины или коснуться подбородком, затем опуститься в вис и зафиксироваться в виси на 0.5 сек.

Результат. Результат каждого участника засчитывается педагогом только по правильно выполненным попыткам.

Общие указания и замечания. Запрещено участникам: отталкиваться от пола и других предметов, делать «рывки», «взмахи», волны» ногами или туловищем; сгибать руки поочередно; выполнять перехваты вдоль грифа перекладины; останавливаться более положенного времени в и.п. перед очередным подтягиванием; сгибать ноги относительно туловища в тазобедренном суставе более чем на 30 градусов.

СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА

Оборудование. Контактная платформа, используемая для фиксации упражнения. Высота платформы 50 мм, ширина 200 мм, длина 250 мм. Платформа оборудуется световой или звуковой сигнализацией.

Описание теста. Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения, лежа на полу, руки выпрямлены и упираются в пол на ширине плеч, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Упражнение начинается с разрешения педагога по команде «Можно». При выполнении упражнения участник должен коснуться грудью контактной платформы, затем, разогнув руки, вернуться в и.п. и зафиксировать его на 0,5 сек.

Результат. Результат каждого участника засчитывается педагогом только по правильно выполненным попыткам.

Общие указания и замечания. При выполнении упражнения туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию. Участникам запрещено: в период отдыха нарушать и.п.: задерживаться в каком-нибудь положении более установленного времени; создавать

опоры для ног; касаться бедрами пола; делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем.

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ЗА 1 МИНУТУ

Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, мягкий ковер или гимнастический мат.

Описание теста. Поднимание туловища выполняется из исходного положения, лежа на спине, ноги полусогнуты, руки за головой, пальцы в «замок» ноги зафиксированы (с помощью партнера или педагогом). Упражнение начинается с разрешения педагога по команде «Можно». При выполнении упражнения участник поднимает (стибает) туловище до касания грудью колен, затем возвращается в исходное положение, коснувшись лопатками поверхности гимнастического мата или мягкого ковра. Упражнение выполняется в течение 1 минуты.

Результат. Результат каждого участника засчитывается педагогом только по правильно выполненным попыткам.

Общие указания и замечания. При выполнении упражнения руки держать строго за головой; одновременно касаться лопатками поверхности мата, ноги держать полусогнутыми и не выпрямлять; не поднимать бедра от мата при опускании туловища на мат.

Описание теста. По команде «На старт» участник занимает удобное для него положение у стартовой линии, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. По команде «Внимание» участник должен принять удобное положение для бега и прекратить движение. По команде «Марш!» бежит 30,60 метров с предельно высокой скоростью, не снижая темп бега перед финишем. Окончание фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи касается туловищем воображаемой плоскости финиша.

Результат. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется педагогом по секундомеру с точностью до десятой доли секунды.

Общие указания и замечания. Перед стартом необходимо объяснить учащимся, как будет подаваться сигнал к началу забега. В тесте разрешается выполнять по 2 попытки. В протокол заносится лучший результат. Дорожка должна быть ровной, не скользкой, в хорошем состоянии.

Приложение 6

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Методика проведения и оценивания теоретических знаний

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным вопросам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько игр в одном матче?
7. Какие бывают подачи?
8. Какими бывают удары?

9. В каком году настольный теннис становится Олимпийским видом спорта?
10. Сколько подач в теннисе?

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда теннисиста?
5. Правила подачи в настольном теннисе?
6. В каком случае подача считается поданной ?
7. Как ведется счет?
8. В каком случае производится передача?
9. Какими могут быть игры в теннисе?
8. От чего зависит выбор тактики в игре?

Приложение 7

Контрольно-измерительные материалы

Основной показатель работы секции по настольному теннису – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений, используются варианты тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 1 – 2 раза в год. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа налево.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа направо.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для обучающихся

Входящий контроль (Сентябрь)

Промежуточный контроль (Декабрь)

Итоговый контроль (Май)

Подъем туловища					
Возрастная группа	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 %	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
9 лет	30 и выше	28-30	23-28	14-22	13
10 лет	34 и выше	30-33	25-29	16-24	15
11 лет	36 и выше	31-35	26-30	18-25	17
12 лет	38	33-37	28-32	20-27	19
13 лет	40	35-39	30-34	22-29	21
14 лет	42	37-41	36-32	24-31	23
15 лет	44	39-43	38-34	26-33	25
16 лет	46	41-45	40-36	28-35	27
17 лет	48	43-47	42-38	30-37	29

Прыжки в длину с места (девочки)					
Возрастная группа	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 %	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
9	140	132-139	124-131	95-123	95
10	150	136-149	122-135	104-121	103
11	163	148-162	133-147	114-132	113
12	166	153-165	140-152	123-139	122
13	172	161-171	150-160	136-149	135
14	184	171-183	158-170	143-157	142
15	192	178-191	164-177	148-163	149
16	196	182-195	168-181	152-167	151
17	202	190-201	178-190	162-177	161

Прыжки в длину с места (мальчики)					
Возрастная группа	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 %	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
9	150	136-149	122-135	104-121	103
10	162	149-161	136-148	120-135	119
11	175	162-174	150-161	133-148	132
12	184	171-183	159-170	142-157	141
13	193	180-192	168-179	151-166	150
14	205	192-204	180-191	163-170	162
15	214	201-213	189-200	172-187	171
16	225	212-224	200-211	183-198	182
17	234	221-223	209-220	192-207	191

Подтягивание на перекладине (мальчики)					
Возрастная группа	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 %	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
9	6	4-5	3	1-2	1
10	7	5-6	4	2-3	1
11	8	6-7	5	2-4	1
12	9	7-8	5-6	2-4	1
13	9	8	6-7	3-5	2
14	10	9	6-8	3-5	2
15	11	10	8-9	4-7	3
16	12	10-11	9	6-8	5
17	13	11-12	9-10	6-8	5

Уровни оценки и интерпретация результатов:

Уровень готовности	УФП, %	Характеристика уровня
Высокий	100 %	Должный уровень подготовки воспитанника
Выше среднего	85-99 %	Базовый уровень, хорошее развитие
Средний	70-84 %	Базовый уровень, достаточное развитие
Ниже среднего	51-69 %	Базовый уровень, недостаточное развитие
Низкий	50 % и ниже	Низкое развитие

Контрольные испытания по технической подготовке

№ п /п	Наименование технического приёма	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	15 и выше 10 -15 от 5 до 10 2-4 1-2	Высокий Выше среднего Средний Ниже среднего Низкий
2.	Накат слева по диагонали	15 и выше 10 -15 от 5 до 10 2-4 1	Высокий Выше среднего Средний Ниже среднего Низкий
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	10 и более 7 -9 от 4 до 6 2-3 1	Высокий Выше среднего Средний Ниже среднего Низкий
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	10 и более 7 -9 от 4 до 6 2-3	Высокий Выше среднего Средний Ниже среднего

		1	Низкий
5.	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин)	5 и менее 6-10 11 -15 от 15 до 20 более 20	Высокий Выше среднего Средний Ниже среднего Низкий
6.	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин)	5 и менее 6-10 11 -15 от 15 до 20 более 20	Высокий Выше среднего Средний Ниже среднего Низкий
7.	Подачи справа (слева) накатом	12 8 6 3 1-2	Высокий Выше среднего Средний Ниже среднего Низкий
8.	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	15 10 6 3 1-2	Высокий Выше среднего Средний Ниже среднего Низкий

Уровни оценки и интерпретация результатов:

5 баллов – «высокий уровень»: испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; воспитанник продемонстрировал высокий уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

4 балла – «выше среднего»: испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями; воспитанник продемонстрировал уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

3 балла – «средний уровень»: испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; воспитанник продемонстрировал уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

2 балла – «ниже среднего»: испытание выполнено неправильно, с грубыми ошибками; воспитанник продемонстрировал уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

1 балл – «низкий уровень»: испытание выполнено с ошибками; воспитанник продемонстрировал низкий уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

Рекомендуемая методика обработки результатов тестирования и критерии оценки

Индивидуальные результаты тестирования по специальной физической и технической подготовке заносятся в отчётные протоколы. С помощью таблиц нормативных оценок по физической, специальной и технической подготовке распределяются по уровням готовности, которым соответствует определённое количество баллов.

Уровень готовности	Характеристика уровня
Высокий	Должный уровень подготовки воспитанника
Выше среднего	Базовый уровень, хорошее развитие
Средний	Базовый уровень, достаточное развитие
Ниже среднего	Базовый уровень, недостаточное развитие
Низкий	Низкое развитие

Уровень готовности				
Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
5 баллов	4	3	2	1

Уровень готовности воспитанника определяется путём вычисления среднеарифметического значения суммы полученных баллов. Групповой уровень определяют путём суммирования средних баллов и последующего деления полученной суммы на число участников тестирования.

В начале учебно-тренировочного этапа педагог на основании данных тестирования планирует учебно-тренировочный процесс. В конце этапа после промежуточного и итогового тестирования делается вывод о динамике показателей физической и технико-тактической подготовки воспитанников. Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий на занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам игр.

Карта оценки результатов освоения воспитанниками общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Наименование раздела программы		Общая физическая подготовка		Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Тренировочная соревновательная деятельность	Индивидуальный сводный результат (средний балл)
№ п/п	Форма контроля	Тест по ОФП	Тест по СФП	Тест по технической подготовке	Тест по тактической подготовке	Тест по теории	Наблюдение (количество занятий, соревнований)	

							Тренировочных дней, занятий	Соревнований	
	Имя,	По каждому тесту оценка производится в баллах от 1 до 5							
1.		5	5	5	5	5	5	5	35, (5)
2.		4	4	4	4	4	4	4	28, (4)
3.									
.....									
14.									
15.									
Средний показатель по отдельным разделам программы									

Интерпретация результатов освоения общеразвивающей программы «Настольный теннис» по завершению обучения:

33-35 баллов - уровень освоения программы «высокий», воспитанник освоил практически весь объем теоретических знаний; овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; воспитанник продемонстрировал высокий уровень освоения основных умений и навыков по специальной и технико-тактической подготовке согласно нормативам; воспитанник показал умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных целей в игре.

32-26 баллов - уровень освоения программы «средний», объем усвоенных теоретических знаний составляет 70 %- 85 %; воспитанник овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; продемонстрировал средний уровень освоения основных умений и навыков по специальной и технико-тактической подготовке согласно нормативам; в играх воспитанник показал знания правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения индивидуальных целей в игре.

17- 25 баллов - уровень освоения программы «низкий», воспитанник овладел менее чем 50% объема теоретических знаний, предусмотренных программой; овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; воспитанник продемонстрировал низкий уровень освоения основных умений и навыков по специальной и технико-тактической подготовке согласно нормативам; в играх показал знание лишь основных правил, не всегда умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения индивидуальных целей в игре.

Формы фиксации образовательных результатов по программе «Настольный теннис»

Бланк фиксации результатов физической подготовленности воспитанников по программе «Настольный теннис»

Входной контроль. Дата тестирования _____

№	Фамилия, имя	пол	Подтягивание		Прыжки в длину с места		Поднимание тела	
			(кол-во раз)	УФП %	см	УФП %	(кол-во раз)	УФП %
1								
2								
3								
.....								
.....								
14								
15								

Ответственный за проведение тестирования: _____
(Ф.И.О., должность)

**Бланк фиксации результатов технической подготовки воспитанников
по программе «Настольный теннис»
Дата тестирования** _____

№	Фамилия, имя	пол	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин)		Откидка справа со всего стола (количество ошибок за 3 мин)		Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин)		
			Количество ударов в серию	Уровень технической подготовленности УТ П %	Количество ударов в серию	Уровень технической подготовленности УТ П %	Количество ударов в серию	Уровень технической подготовленности УТ П %	УТП %
1									
2									
3									
.....									
13									
14									
15									

Ответственный за проведение тестирования: _____
(Ф.И.О., должность)

**Бланк фиксации результатов технической подготовки воспитанников
по программе «Настольный теннис»
Дата тестирования _____**

№	Фамилия, имя	пол	Подачи справа откидкой		Подачи слева откидкой		Подачи справа подрезкой		Подачи справа подрезкой	
			Количество ударов в серию	Уровень технической подготовленности УТ П %	Количество ударов в серию	Уровень технической подготовленности УТ П %	Количество ударов в серию	Уровень технической подготовленности УТ П %	Количество ударов в серию	Уровень технической подготовленности УТ П %
1										
2										
3										
....										
14										
15										

Ответственный за проведение тестирования: _____
(Ф.И.О., должность)

**Бланк фиксации результатов технической подготовки воспитанников
по программе «Настольный теннис»
Дата тестирования _____**

№	Фамилия, имя	пол	Накат справа по диагонали		Накат слева по диагонали		Сочетание наката справа и слева в правый угол		Сочетание наката справа и слева в левый угол	
			Количество ударов в серию	Уровень технической подготовленности УТ П %	Количество ударов в серию	Уровень технической подготовленности УТ П %	Количество ударов в серию	Уровень технической подготовленности УТ П %	Количество ударов в серию	Уровень технической подготовленности УТ П %
1										
2										
3										
....										
14										
15										

Ответственный за проведение тестирования: _____
(Ф.И.О., должность)

Информационные источники:

Список литературы для педагога

1. Амелин А.Н. Настольный теннис/ А.Н. Амелин, В.А. Пашинин -М.: ФиС, 1998. — 123 с.
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса/ Ю.П.Байгулов.- М.: ФиС,
3. 1979. — 192 с.
4. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического
5. мастерства в настольный теннис/ Г.В. Барчукова -М.: ФиС , 1997. — 89 с.
6. Захаров Г.С. Настольный теннис. Теоретические основы./Г.С.Захаров. — Ярославль: Изд-во Верхнее - Волжское, 1990 - 186,[1] с. : ил.; 20 см
7. Шестеренкин О.Н.. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис: Диссертация/О.Н. Шестеренкин — М.: РГАФК, 2000. — 160 с.
8. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О.В.Матыцин. - М. : (Теория и практика физической культуры), 2001 – 204 с.

Список литературы для обучающихся

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: Методич. пособие/ Е. А. Бабенкова. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.-23 с.
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса/ Ю.П.Байгулов.- М.: ФиС, 1979. — 192 с.
3. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном/ О.В. Матыцин—М.: РГАФК,1995.
4. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки/ Б.М. Розин – Душанбе: Ирфон, 1986 - 59,[2] с.: ил.; 20 см.

Список интернет-ресурсов

1. Настольный теннис: описание, история, правила, инвентарь [сайт] – URL: <https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/nastolnyj-tennis/>
2. Настольный теннис – игра, завоевавшая сердца миллионов людей [статья] – URL: <https://nastolkoff.ru/raznye/nastolnyj-tennis?ysclid=llxwi0j4kn203946161>
3. Статьи о настольном теннисе – Сайт о настольном теннисе [сайт] – URL: <http://ttclubna.ru/journalarticles?ysclid=llxwjt3bcg308970215>
4. Единый национальный портал дополнительного образования детей [сайт] – URL: <https://dop.edu.ru/directions/fizkulturno-sportivnaya/>